

一种健全的人格，
比一百种智慧都有力量。

X I N L I S U Z H I
J U E D I N G C H E N G B A I

心理素质 决定成败

战胜别人从战胜自己开始

心理素质是一个人能否取得人生成功的关键。人生一世，每一个决定，每一件事，甚至每一句话的得失成败均悬于此。成功者选择自己拯救自己，失败者寄希望于别人或者命运。这两种完全不同的心理趋向，使得成功与失败在未知前已见分晓。

成牧 编著

海潮出版社

心理素质 决定成败

成牧 编著

海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理素质决定成败/成牧编著.—北京：海潮出版社，
2006

ISBN 7-80213-304-1

I. 心... II. 成... III. 素质 (心理学) —研究
IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 098586 号

心理素质决定成败

成牧 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话：(010) 66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

廊坊市华北石油华星印务有限公司

开本：680 毫米×960 毫米 1/16 印张：18 字数：200 千字

2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

印数：1—10000 册

ISBN 7-80213-304-1

定价：27.00 元

内 容 提 要

◎ 人的一切行为都是自内而外的。一个成功的人，一个成功的社会，都离不开心理的成功。

◎ 世界巨富沃伦·巴菲特在有人问他为什么比上帝还富有时说：“这个问题很简单，就像聪明人会做一些阻碍自己发挥全部工效的事情，原因不在智商，而在于心理素质。”当时在场的比尔·盖茨深表赞同。

◎ 具有良好行为的人必有良好的品性，具有伟大人格的人必有伟大的心性。

◎ 心理素质是一个人成功的基础，更是使一个人富有一生的资本。

成功心理素质特征：

- 了解并认识现实，持有较实际的人生观；
- 积极地接纳自己、别人以及周围的世界；
- 能享受自己的私人生活；
- 有独立自主的性格；
- 就事论事，较少考虑个人利害；
- 在情绪与思想表达上较为自然；
- 有较广的视野；
- 对平凡事物不觉厌烦，对日常生活永感新鲜；
- 有道德观念，绝不为目的而不择手段；
- 爱人类并认同自己为全人类的一员；
- 具有民主作风，尊重别人的意见；
- 有至深的知己，有亲密的家人；
- 在生命中曾有过引起心灵震动的高峰体验；
- 有哲学家气质，有幽默感。

责任编辑：孟庆华

封面设计：



工作室
13910130612

前言

现在，社会竞争日益激烈，各种潮流和理念将人们的生存空间切割得七零八落，没有良好的心理素质，就失去了竞争中强有力的支柱，很容易被摧垮。据美国心理健康资料中心统计，近几年，美国产业界有关人员因在竞争中受到心理压力导致生产力下降，每年平均达170亿美元之巨。

中国科学院心理研究所的专家从心理学的角度出发，对近几年全国各地考入北京大学的高考状元中的32人进行了调查，总结他们高考夺魁的经验，被调查的高考状元们普遍认为高考就是两种检查：一是基础知识的掌握及其应用能力；二是心理素质。据此，专家认为：“心理素质提高了，学习成绩也会提高。”

美国著名心理学家特尔曼对800名男性进行了30年的追踪研究，结果表明，成就最大的20%与成绩最小的20%之间，最明显的差别不在智力水平，而在于是否具有良好的心理素质。美国另一位心理学家曾追踪研究了1500名智力超常儿童，经过30年的追踪研究之后，发现这1500名超常儿童中有的成为社会名流、专家学者，有的却变得穷困潦倒，流落街头。对这两类人智力和人格特点进行分析的结果表明，他们结局不同的主要原因不在于智力，而在于人格特点的差异，尤其在意志

品质方面。成就最大的人具有自信、自强、谨慎的品格，有坚持性和抗挫折的能力。有些智力平常而有坚强意志和优良品格的人，也同样能取得惊人的成就。

在我国也有一项调查显示：1/3的中国城市青年希望成为名人或做出成绩，但是他们的学习与工作劳动的积极性、对社会活动的参与感和对学习工作中的挫折承受能力等一系列与成功密切相关的心理和精神素质水平却偏低。因此，成功对他们来说，最终也只是一种希望。

那么，心理素质为何物呢？

心理素质是以生理素质为基础，在后天的环境影响下，逐步发挥和形成的智力和非智力诸因素的综合。其中智力因素是人类认识自然的本质及其规律的一般能力，表现为对信息的处理和加工过程，是完成任何事情都必须具有的基本能力。非智力因素就是社会上所说的“情商”。它包括人的人格、情绪、意志等，是决定人一生成败的关键。

我们知道，人的一切行为都是自内而外的。一个成功的人，一个成功的社会，都离不开心理的成功。大量的事实说明，一切成就，一切财富，都始于良好的心理素质。因此，成功应该从心理素质的培养与锻炼开始。

1998年5月，华盛顿大学350名学生有幸请来世界巨富巴菲特和盖茨演讲，当大学生们问道：“你们怎么变得比上帝还富有？”这一有趣的问题时，巴菲特说：“这个问题很简单，原因不在智商。为什么聪明人会做一些阻碍自己发挥全部工效的事情呢？原因在于习惯、性格和心理素质。”盖茨表示赞同。

其实，心理素质所能决定的东西远远不止人生的成败，它是使一个

人富有一生的资本。一个清静无为的人照样生活得快乐自在，他一定具有与之相关的良好心理素养；一个临危不惧处乱不惊的人所具有的修养，一定有良好的心理支撑。如此，一个不畏失败执著于成功的人，他的心理素质必然十分坚强。

具有良好行为的人必有良好的品性，具有伟大人格的人必有伟大的心性。美国社会心理学家马斯洛考察了近代历史上包括富兰克林、林肯、爱因斯坦、贝多芬等名人的人生历程，他发现在这些人身上存在着一些共同的心理特征和品质，现将其罗列如下，希望能使读者诸君有所获益：

- 了解并认识现实，持有较实际的人生观；
- 积极地接纳自己、别人以及周围的世界；
- 能享受自己的私人生活；
- 有独立自主的性格；
- 就事论事，较少考虑个人利害；
- 在情绪与思想表达上较为自然；
- 有较广的视野；
- 对平凡事物不觉厌烦，对日常生活永感新鲜；
- 有伦理观念，能区别手段与目的，绝不为目的而不择手段；
- 爱人类并认同自己为全人类的一员；
- 具有民主作风，尊重别人的意见；
- 有至深的知己，有亲密的家人；
- 在生命中曾有过引起心灵震动的高峰体验；
- 有哲学家气质，有幽默感。



目 录

第一章 人生成败，常系于一念之间 ——从改变观念入手

1. 本能：电脑与人脑 /3
2. 智能：博士与乞丐 /7
3. 潜能：疑心与信心 /13
4. 人格：神话与现实 /20
5. 意识：自我与他人 /25
6. 个性：超人与疯子 /31

第二章 可怕的不是人生失意，而是心灵失控 ——心理素质造成的差距

1. 阿Q与方鸿渐的共性 /39



2. 9999块石头与1块石头的差距 /46
3. 冉阿让与沙威的较量 /49
4. 查尔斯·舒尔茨和安徒生的遭遇 /56
5. 一个奴隶写在五块泥板上的致富秘诀 /61

第三章 没有常胜的事业，只有常胜的心态 ——心理素质的取胜之道

1. 从运动员到剑桥博士——邓亚萍成功的秘诀 /69
2. 一个典型的“美国梦”——托马斯·约翰·沃森和他的IBM /76
3. 长远的利益肯定是较大的利益——吃亏是福面面观 /86
4. 生命中不能承受之重——想做什么和能做什么的区别 /91
5. 快速行动是成功的一半——行动的力量 /95
6. 功成名就是一连串的奋斗——再坚持一下的智慧 /100
7. 人格的力量是一种强大的物质力量——藤田田和麦当劳 /109

第四章 战胜别人，从战胜自己开始 ——从改变自己做起

1. 战胜自己就是最大的胜利 /117

2. 生命是由我们内心所决定的 /125
3. 该出手时就出手 /133
4. 成功是一扇虚掩的门 /141
5. 失败并不是一件可怕的事 /145
6. 不尝试便没有机会 /150
7. 坚持到最后一刻 /154
8. 成功最危险的仇敌 /162

第五章 用心才能过得好

——心理素质的实质

1. 积极的心态——打开成功之门的钥匙 /171
2. 仁爱的心灵——帮助他人即是成就自己 /179
3. 豁达的心胸——生活的一切取决于你自己 /183
4. 成功的心律——每一个前进的步伐都带有一份快乐 /190
5. 封闭的心门——过去不等于未来 /194

第六章 外修成其事，内修毕其功

——心理素质提升训练

1. 将消极心理转变为积极心理 /203



2. 将自己在别人眼里变得重要 /211
3. 将自我激励进行到底 /215
4. 将生活摆在宽阔的大道上 /220

第七章 市场愈纷杂，竞争愈单一

——各行业心理素质的实际效应

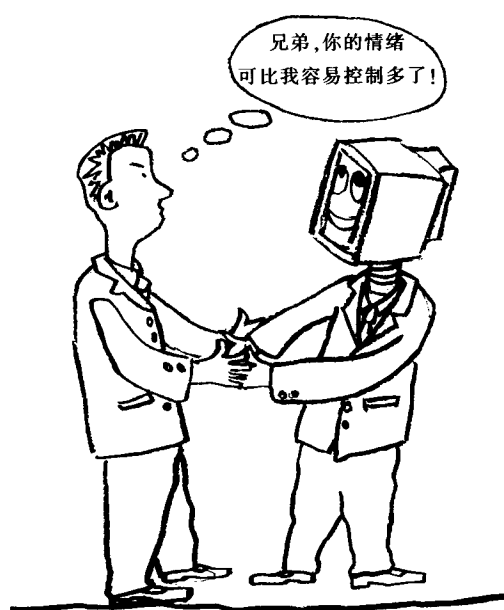
1. 管理——企业做强做大是一种心理上的功力 /229
2. 营销——把每一个平常的要求都做到极致 /235
3. 公关——自信对于事业是一个奇迹 /241
4. 投资——成功投资的四个步骤 /246
5. 创业——创业者的十大心理品质 /249

附录

1. 心理应对能力测试 /257
2. 心理适应能力测试 /260
3. 情绪类型测试 /265
4. 强化心理素质的名言警句 /272

第一章

人生成败， 常系于一念之间 ——从改变观念入手



1. 本能：电脑与人脑

远在20世纪初叶，科学家们还搞不清楚人的大脑和神经系统到底是怎样在“有目的”地工作，如何达到其目标。他们通过长期而细致的观察认识到了某些现象，但是没有任何一种理论将这些现象联系成一个有意义的概念。

然而，当一台台“电脑”在人类社会生活中大行其道，并越来越人性化的满足人们工作、生活之需时，科学家根据电脑的工作原理不禁反躬自问：人脑是否也可能以同样的方式工作？著名的控制论科学家，如罗伯特·威纳博士、约翰·冯·纽曼博士等人，给予了这个问题以肯定的回答。

不仅如此，这些科学家以同样的命题将人和动物比较分析之后，还得出这样一个结论：人或动物的生存本能，其实也是他们的一种成功的“本能”。

例如，松鼠不用教就能采集果实，就能把果实囤积起来过冬。





因此，松鼠虽然从小生出来就没有领略过冬天的寒冷，但是秋天一到，我们就可以看到它们忙于采集果实，以备冬季享用。小鸟不用教就能筑巢，就能飞行，甚至能飞行数千里，飞越茫茫大海。

我们以前为了解释这些现象，通常说动物具有某种引导它的“本能”，分析这些本能就可以发现，它们帮助动物成功地适应生存的环境，其实这就是动物的一种“成功本能”。这种“本能”在人身上也显而易见，而且比其他任何动物的本能都更为奇特，更为复杂。

动物不能任意选择目标，它们的目标（自我保护和繁衍）可以说是既定的。它们的成功机制也仅仅限于这些既定对象。人类则与动物不同，人具有动物所没有的东西——创造性想象力。因此，人作为万物之灵不仅仅是一个被创造者，而且是一个创造者。人利用想象可以为自己设计不同的目标，并努力去实现这些目标。只有人，才能利用想象力去引导自己的成功机制。

许多伟大的思想家相信：人类“储藏信息”并不局限于自己过去的经验和所见所闻。爱默生把我们每个人的心比喻为汪洋大海中不同的水域，他说：“人人都有一颗同样的心。”J·R·莱因博士通过实验证明：人类除了个人的记忆，或根据经验和学习积累信息之外，还可以从其他途径获得知识、事实和观念。

这些知识、事实和观念储存在人的记忆里，为人的心灵建立了一座无形的屏障，使人因“知己”而主妄为，因“知人”而不乱举。老子说：“知人者明，知己者智。”讲的就是这个道理。



因此，我们常说某某人很明智，其实并不是因为他有多么超越常人的本领，而是他具有很好的心理素质，为人明和达义，做事分寸不失，在任何情形下都能保持自己独立完整的人格，因此常为人们叹服。事实上，一个人的心理素质就是人内在的深层次的人格结构。只是每个人的心理素质都有不同的结构形式，因而也都有不同的表现特征。但形式无论有怎样的不同，一个人认识自己，归根结底就是认识自己的心理素质，而一个人一生中大大小小的临机决断无不依靠他的心理素质。这正如电脑屏幕上每条“YES”或“NO”等指令的供给无不经过其内部整体机制的运行一样，如果操作者对其整体运行机制不甚了解，操作起来自然很难得心应手。

>>> 拥有良好心理素质容易获得成功

美国有一个企业专门搞咨询研究，他们调查了188个公司，测试了每个公司的高级主管。他们的智商、心理素质和他们的工作之间有什么关系，有什么联系，这种调查结果发现，心理素质的影响力是智商影响力的9倍。智商低一点的人，如果拥有更高的心理素质指数，完全可以获得成功。

我们现存的社会是高速发展的社会，人们遇到的是快节奏的生活，高频率的工作负荷，再加上复杂的人际关系，越来越激烈的竞争，人们普遍感到心理压力很大，只凭高智商应付显然力不从心，而具有较高的心理素质虽也不可能一劳永逸，但如果能在日常的工



*Ren sheng cheng bai,
chang xi yu yi nian zhi jian*